

Trainingsplan von 5 auf 10 km
Beginn: Montag, 30. Mai 2022

	Wochentag	Datum	Uhrzeit	Beschreibung	Laufzeit in Minuten ca.
1. Wo.	Montag	30.05.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
	Freitag	03.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
2. Wo.	Montag	06.06.2022	18:00 Uhr	Training fällt aus!!! Pfingsten	30
	Freitag	10.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 30 min.	30
3. Wo.	Montag	13.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Freitag	17.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
4. Wo.	Montag	20.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
	Freitag	24.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 35 min.	35
5. Wo.	Montag	27.06.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	01.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
6. Wo.	Montag	04.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
	Freitag	08.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 40 min.	40
7. Wo.	Montag	11.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	15.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
8. Wo.	Montag	18.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
	Freitag	22.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 45 min.	45
9. Wo.	Montag	25.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	29.07.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
10. Wo.	Montag	01.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
	Freitag	05.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 50 min.	50
11. Wo.	Montag	08.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
	Freitag	12.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
12. Wo.	Montag	15.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
	Freitag	19.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 55 min.	55
13. Wo.	Montag	22.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	26.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
14. Wo.	Montag	29.08.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
	Freitag	02.09.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 60 min.	60
15. Wo.	Montag	05.09.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 65 min.	65
	Freitag	09.09.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 65 min.	65
16. Wo.	Montag	12.09.2022	18:00 Uhr	Dauerlauf 10 km	65
	Freitag	16.09.2022	18:00 Uhr	Wettkampf (Katharinenlauf Delbrück / 10 km)	